



Netzwerk ActiveOncoKids

Bundesweite Sport- und Bewegungsangebote in der Kinderonkologie



Von Gabriele Gauß, Netzwerk ActiveOncoKids

Das Netzwerk ActiveOncoKids (NAOK) vereint seit 2012 Mitglieder aus den Arbeitsbereichen Sportwissenschaft, Medizin, Psychologie, Pädagogik und Physiotherapie und hat das Hauptziel Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in allen Phasen einer Krebsbehandlung Sport- und Bewegungsangebote zu ermöglichen.

Das Netzwerk informiert, berät und forscht

Seit 2019 finanziert die Deutsche Krebshilfe eine 3-jährige Koordinationsstelle, die mit Gabriele Gauß (Universitätsklinikum Essen) besetzt ist. Zum aktuellen Zeitpunkt zählt das NAOK, welches eine Arbeitsgemeinschaft in der Gesellschaft für Pädiatrische Onkologie und Hämatologie (GPOH) ist, bundesweit 25 Standorte (www.activeoncokids.de/standorte), die regelmäßig in der Akuttherapie, der Erhaltungs- und/oder der Nachsorge Bewegungsförderung und/oder Sporttherapie anbieten. Dazu zählen neben den kinder-onkologischen Akutkliniken, die Rehakliniken Katharinenhöhe, SyltKlinik und Bad Oexen, das Waldpiraten-Camp der DKKS und weitere Bewegungsförderer wie „MeerLebenSurf“ und das Partnernetzwerk OnkoAktiv für Erwachsene.

Allen Kliniken steht eine Beratung und aktive Unterstützung bei dem Auf- und Ausbau von Sport- und Bewegungsangeboten durch das NAOK zur Verfügung. Um Nachsorgeangebote zu fördern, die sich der Herausforderung stellen müssen, dass Betroffene in weiten Einzugsgebieten wohnen, zielt das Netzwerk auf die Entstehung von NAOK-Zentren wie beispielsweise dem Zentrum Ruhr

ab. Klinikübergreifend soll den Betroffenen somit ein Rahmen ermöglicht werden, in dem sie sich ohne Leistungsdruck ausprobieren können.

Warum überhaupt Sport?

Bewegung und Sport sind für alle Kinder und Jugendlichen wichtige Ele-

mente eines gesunden Heranwachsenden. Bewegung findet in verschiedenen Settings statt: in der Schule in Form von Sportunterricht, im Sportverein, aber auch informell auf Spiel- und Bolzplätzen, im Park oder in Kleinkindgruppen. Neben dem Spaß an der Bewegung steht immer auch die Förderung der motorischen Entwicklung und der Gesundheit im Mittelpunkt. Bei Kindern ohne eine chronische Erkrankung findet diese Förderung automatisch statt – bei Kindern und Jugendlichen mit einer Krebserkrankung hingegen wird diese durch kleine Patientenzimmer, fehlende Angebote und soziale Isolation aufgrund der Infektanfälligkeit stark gebremst. In Studien konnte eindeutig gezeigt werden, dass Kinder und Jugendliche sich während der Krebstherapie viel weniger bewegen als vor der Erkrankung und weniger als ihre gesunden Gleichaltrigen. Die Folgen dieser Inaktivität sind sichtbar in einer reduzierten motorischen Leistungsfähigkeit und Muskelschwäche während und nach der Therapie. Auch in der Nachsorge zeigen weitere Studien, dass eine kinder-onkologische Erkrankung neben den therapiebedingten Spätfolgen, ein reduziertes Aktivitätslevel und eine eingeschränkte körperliche Belastbarkeit bedingt.

Obwohl die wissenschaftliche Grundlage in der Kinderonkologie klein ist, liegen deutliche Hinweise für positive Auswirkungen von Bewegungsförderung und Sporttherapie vor. Diese beziehen sich auf die kardiopulmonale Leistungsfähigkeit, die Muskelkraft, die gesundheitsbezogene Lebensqualität und die starke Ermüdung (Fatigue). Daneben werden zunehmend auch Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und längerer Überlebensdauer beobachtet.

Angebote des NAOK für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit und nach einer Krebserkrankung

Neben dem Aufbau von Strukturen ist das NAOK eine Plattform für individuelle Beratung und sportwissenschaftliche, medizinische und pädagogische Fragestellungen. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sowie deren Eltern sind herzlich eingeladen, die kostenfreie Sportberatung telefonisch in Anspruch zu nehmen. Das NAOK folgt dabei dem Ansatz, gemeinsam Bewegungswünsche herauszufinden und diese individuell unter Beachtung möglicher relevanter Einschränkungen umzusetzen. Oft steht dabei auch der Abbau von Barrieren im Mittelpunkt. Nach dem Erstgespräch, in dem Ziele, Wünsche, Freizeitfenster und mögliche Besonderheiten abgefragt werden, können Probeeinheiten organisiert,

Bewegungsideen vorgestellt, Videos empfohlen und/oder passende Angebote aus dem NAOK zusammengetragen werden. Dabei profitiert die Qualität der Beratung von der großen Expertise im Netzwerk, die sich beispielsweise von Sport während einer Chemotherapie über Skifahren mit Handicaps bis hin zur Linderung von therapiebedingten Polyneuropathien erstreckt.

Beispielsweise können junge Erwachsene mittels Trainingsplan und Anbindung an eine Indoor-Cycling-Gruppe auf die Regenbogenfahrt der DKKS vorbereitet werden. Häufig können über die NAOK-Beratung Kinder und Jugendliche von Sportvereinen und Bewegungsangeboten vor Ort und im Netzwerk erfahren, damit sie allein, mit Freunden oder ihrer Familie eine gezielte und spaßbetonte Bewegungsförderung erhalten. So werden Ski- und Wassersportfreizeiten an mehreren NAOK Standorten (u. a. Münster, Essen, München, Ludwigsburg, Hildesheim) regelmäßig in der rehabilitativen Sporttherapie angeboten. Häufig werden sportliche Erlebnisse möglich, die sich das Kind selbst nicht zugetraut hätte und sich positiv auf den Gesundheitszustand auswirken.



Das Beratungsangebot des Netzwerk ActiveOncoKids richtet sich insbesondere auch an Kinder von standortfernen Kliniken, die mit Ideen, Videos und teilweise auch durch die Organisation von Hausbesuchen durch das NAOK begleitet werden.

Weiterhin bietet das NAOK Schülerinnen und Schülern eine Unterstützung beim Wiedereinstieg in den Schulsport an und fungiert auch als Ansprechpartner für Lehrerinnen und Lehrer.

Digitale Live Sportstunde

Das NAOK und DUMUSSTKÄMPFEN! starteten am 23. Oktober 2020 mit einem ersten gemeinschaftlichen Bewegungsprojekt, der „Digitalen Live Sportstunde“. Dabei gilt es, Kinder und Jugendliche – auch gemeinsam mit ihrer Familie – mit und nach einer onkologischen Erkrankung

- egal ob im Kranken- oder im Ferienhaus
- egal ob fit oder erschöpft
- egal ob Prothese oder Broviak

zu erreichen und ihnen individuelle Bewegungsintensitäten und -variationen vorzustellen. Dabei bietet die TV-Plattform Twitch allen Interessierten die Möglichkeit,

sich selbst per Chat mit Fragen und Bewegungsideen einzubringen. So können spezifische Fragen an eine erfahrene Sportwissenschaftlerin gestellt werden, die während der gesamten Zeit als Ansprechpartnerin präsent ist. Sie versendet private Chat-Nachrichten, wenn es Rückfragen beispielsweise zu Bewegung mit Gleichgewichtsstörungen oder anderen Nebenwirkungen und Spätfolgen der onkologischen Therapie gibt, die das Bewegungsverhalten beeinflussen.



Trotz kilometerweiter Entfernung, ermöglicht das Format der Digitalen Live-Sportstunde ein gemeinsames Bewegen sowie das Kennenlernen einer jeweils neuen Sportart. Diese wird durch eine Profisportlerin oder einen Profisportler vorgestellt, indem sportartspezifische Bewegungselemente in das Sportprogramm einfließen. Zusätzlich wird das breitensportliche, inklusive oder leistungssportliche Angebot der jeweiligen Sportart besprochen.

Zum Start am 23. Oktober 2020 stellte Profisportlerin Nicola Geuer die Rückschlagsportart Tennis vor. Gemeinsam – an 42 zugeschalteten Bildschirmen – wurde gesportelt und die Teilnehmenden erhielten einen Einblick in ein typisches Tennistraining.

Die Trainingseinheiten finden immer am 4. Freitag des Monats statt. Im Dezember wird es eine Ausnahme von dieser Regelung geben. Der Termin wird rechtzeitig in den sozialen Medien bekanntgegeben.

Link zur Twitch-Plattform:

www.twitch.tv/netzwerkactiveoncokids

Das Netzwerk informiert über Aktionen und Neuigkeiten auf der NAOK-Homepage (www.activeoncokids.de/), auf Instagram (@netzwerkactiveoncokids) sowie auf Facebook (www.facebook.com/NetzwerkActiveOncoKids/). Außerdem wird zeitnah ein Beitrag auf dem sportwissenschaftlichen Podcast erfolgen.

Ansprechpartner/-innen:

Dr. Miriam Götte und Gabriele Gauß
am Universitätsklinikum Essen
E-Mail: kontakt@activeoncokids.de
Tel.: 0201 723 6563

